

УДК 796.012.4

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В. Ю. Петрошевич

курсант 2 курса факультета милиции

Могилевского института МВД

Научный руководитель: Р. В. Левков,

*преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки*

Могилевского института МВД

Эффективность техники ударов ногами значительно выше техники ударов руками. Однако использовать все преимущества ударов ногами трудно, трудность заключается в использовании одноопорного положения атакующего. Передвижение всей массы тела атакующего осуществляется только до отрыва атакующей ноги от опорной поверхности. Отталкивание на одной опоре весьма затруднительно. «Старт» толчковой ногой (которая после этого превращается в бьющую) должен обеспечить корпусу выполняющего ударное действие достаточное движение вперед, в процессе которого осуществляется работа бедра, голени и стопы в момент завершения удара [1].

Все удары ногами должны быть обеспечены относительно расслабленным состоянием мышц, участвующих в движении, то есть сила удара обеспечивается скоростью «полета» бьющей ноги. Для нанесения эффективных ударов ногами необходимо, прежде всего, добиться высокого уровня равновесия, устойчивости в одноопорном положении, гибкости и подвижности в суставах ног. Для этого имеется много специальных упражнений, позволяющих развить это качество. Для эффективных ударов ногами немаловажное значение имеет быстрый возврат в устойчивую боевую стойку [2].

Серия упражнений, которая поможет не только овладеть техникой выполнения ударов, но и эффективно совершенствовать технику тем, кто с этими ударами уже знаком:

- 1) раздельное выполнение кругового удара на четыре счета;
- 2) раздельное выполнение кругового удара на два счета;
- 3) выполнение кругового удара на один счет;
- 4) серийная отработка кругового удара;
- 5) выполнение кругового удара с продвижением вперед;

б) выполнение кругового удара со сменой ног.

В заключение стоит сказать, что удары ногами в совокупности с высокими профессиональными навыками чувства дистанции позволяют обеспечить безопасность силового задержания лиц, оказавших неповиновение законным требованиям сотрудника милиции, и осуществлять указанное задержание в минимальный промежуток времени.

1. Левков Р. В. Самозащита без оружия: методические рекомендации. Могилев : Институт МВД, 2017. 32 с. [Вернуться к статье](#)

2. Каранкевич А. И., Воронович Ю. В. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие. Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. 128 с. [Вернуться к статье](#)